



# RAINBOW MOOD

POUR VIVRE UNE RENTRÉE HAUTE EN COULEUR : relaxation, alimentation, yoga, méditation, dimension émotionnelle des couleurs, impact sur notre bien-être...



Du 11 au 18 Septembre 2022

€ 7 Jours : 100 euros - Early Bird (avant le 14/07) : 80 euros

Une équipe vitaminée



VALÉRIE

@holivalerie



MAUD

@maudducret



JULIE

@twins\_and\_cie



ALEXANDRA

@lamaisondesjus

PLUS D'INFORMATIONS : [WWW.HOLIVALERIE.FR/RAINBOW-MOOD](http://WWW.HOLIVALERIE.FR/RAINBOW-MOOD)

INSCRIPTIONS AVANT LE 14/07 (EARLY-BIRD) : [MIEUX-ETRE@HOLIVALERIE.FR](mailto:MIEUX-ETRE@HOLIVALERIE.FR)





# AU PROGRAMME

DU RAINBOW MOOD 2022



**Dimanche 11 Septembre 2022**

Atelier vision board : "Donner une couleur à sa rentrée" avec **Valérie**



**Du lundi 12 au dimanche 18 Septembre 2022**

"1 jour / 1 chakra" : 1h de yoga kundalini avec **Julie**

"1 jour / 1 jus" autour des recettes d'**Alexandra**

"1 jour / 1 médiation guidée" avec **Valérie**



**Dimanche 18 Septembre 2022**

Conférence "les couleurs racontent" avec **Maud** afin de décrypter le sens du mandala **colorié** par chaque participant.e tout au long de la semaine



Chaque jour dans vos boîte mail : le programme du jour et les tips bien-être de l'équipe



Un groupe Whatsapp dédié pour échanger avec l'équipe et entre participantes

PLUS D'INFORMATIONS : [WWW.HOLIVALERIE.FR/RAINBOW-MOOD](http://WWW.HOLIVALERIE.FR/RAINBOW-MOOD)

INSCRIPTIONS AVANT LE 14/07 (EARLY-BIRD) : [MIEUX-ETRE@HOLIVALERIE.FR](mailto:MIEUX-ETRE@HOLIVALERIE.FR)

